



14.

triathlon-frauenfeld.ch

29. Mai 2016



**14. Thurgauer Meisterschaft sowie
Schülerkategorie**

Starter- und Programmheft



erdgas 

Die freundliche Energie.

triathlon-frauenfeld.ch



Den inneren Schweinehund an die Leine nehmen.

**Erreich dein Ziel.
Mit einem Trainer, der
dich motiviert.**

MFIT
gesund trainiert

Liebe Triathletin,
lieber Triathlet

Herzlich willkommen beim Triathlon Frauenfeld! Schwimmen, Radfahren und Rennen zusammen mit hunderten von anderen Athleten. Was macht den Wettkampf erfolgreich? Gewinnen kann pro Kategorie ja nur eine Person oder ein Team. Stimmt das? Der Wettkampf ist erfolgreich, wenn das Ergebnis mit den persönlichen Zielen übereinstimmt.

Welches Ziel wird angestrebt? Wann ist der Wettkampf erfolgreich? Insbesondere bei Profi-Athleten ist dies klar: Als erster über die Ziellinie laufen. Der zweite oder dritte Platz ist unter Umständen bereits nicht ausreichend. Für alle anderen gilt es, das Ziel in einer für sich eigens bestimmten Zeit zu erreichen. Hierzu braucht es Einsatzkraft und Durchhaltevermögen. Die Schlusszeit ist das Ergebnis von Talent, Training, Technik, Organisation, Motivation und einem Hauch Glück.

Es ist hilfreich, sich auf drei Ziele vorzubereiten: Ein Minimalziel, ein Normalziel und ein Optimalziel. Das Minimalziel könnte zum Beispiel sein, überhaupt am Wettkampf teilzunehmen (das macht bei weitem nicht jeder 😊). Das Normalziel könnte darin bestehen, das Ziel verletzungsfrei zu erreichen (dies erreicht leider auch nicht jeder 😞). Das Optimalziel wäre zum Beispiel, mit seiner Traumzeit im Ziel anzukommen.

Alle, die zum ersten Mal an einem Triathlon starten, möchte ich warnen: Es kann sein, dass man süchtig wird nach dieser wunderbaren Sportart!

In diesem Sinne, wünsche ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen erfolgreichen Wettkampf und das Erreichen der gesteckten Ziele.

See you at the Finish-Line!

Sportliche Grüße

Stephan te Heesen
– OK Präsident –



Physiotherapie Smit

Ihre müden Muskeln in erfahrenen Händen

- Sportmassage
- Klassische Massage
- Lymphdrainage
- Physiotherapie
- Med. Trainingstherapie (MTT) im MFit

Die Praxis liegt an der Schlossmühlestrasse 9,
direkt beim Trainingszentrum MFit in Frauenfeld.



Anton Smit
Physiotherapie Smit
Telefon 052 720 17 16
info@physiotherapie-tg.ch
www.physiotherapie-tg.ch

**Die Zeitung für
die Region Frauenfeld
Mit uns laufen Sie
zum Erfolg!**

**Frauenfelder
Woche**
Die Zeitung der Region Frauenfeld
Ärztliche Publikationen der Stadt Frauenfeld
zweit- bis fünfmal wöchentlich
Herausgeber: Frauenfelder Woche
Herausgeber: FrauenWoche.ch

BB Werbungs- und Verlags AG, Zürcherstrasse 180, 8501 Frauenfeld
Telefon 052 720 88 80, Fax 052 720 88 84, info@frauenfelderwoche.ch
www.frauenfelderwoche.ch

Sponsoren	4
Ressortverteilung OK	5
Zeitplan	6
Tipps	8
Ablauf	10
Teilnehmerinformationen	11 – 14
Dopingkontrollen	14
Kategorien	15
Schwimmstrecke	16
Wechselzone	19
Radstrecke Schüler	19
Radstrecke	20
Laufstrecke	22
Verpflegung	24
Auszug aus den Wettkampffregeln des tri-Verbandes	26
Ausblick 2017 / Dank	28

Hauptsponsor

Unser Hauptsponsor am Triathlon Frauenfeld:



Sponsoren

Basler Versicherung, Frauenfeld
Baumer Group, Frauenfeld
BISAG Küchenbau AG, Frauenfeld
Capa Reklamen GmbH, Frauenfeld
CHRIS sports, Münchwilen
Egli Velo - Motos, Frauenfeld
ERDINGER Weissbräu, Ried bei Kerzers
Forum Büro für Werbung & Gestaltung, Frauenfeld
Frauenfelder Getränke Service, Frauenfeld
Garage Germann, Frauenfeld
Hotel arcona LIVING, Schaffhausen
Hotel Astoria, Ulrichen
Hotel Greuterhof, Islikon
INTERSPORT, Frauenfeld
LANDI Hüttwilen und Umgebung, Hüttwilen
MFIT, Frauenfeld
Mosterei Möhl AG, Arbon
Pasta Premium AG, Frauenfeld
Physiotherapie Smit, Frauenfeld
Ruoss + Rüebli Lager, Hüttwilen
Rutishauser Matthias, Dettighofen/Lengwil
Schweizerische Bodensee Schifffahrt, Romanshorn
Skinfit Schweiz AG, Wolfhausen
Stöckli Outdoor Sports Wil, Wil
SWICA Gesundheitsorganisation, Frauenfeld
Thurgauer Kantonalbank, Frauenfeld
update Fitness, Uzwil
Vibrplast AG, Aadorf
Werkbetriebe Erdgas, Wasser, Strom, Frauenfeld

Herzlichen Dank für die Unterstützung!

OK-Präsident
Wettkampf
Bauten
Helfer
Festwirtschaft
Finanzen
Sponsoring
Drucksachen
Zeitmessung

Stephan te Heesen
Werner Dähler
Bruno Landert
Joschika Trachsel
Claudia Fisch
Hans-Peter Müller
Sandra Stäubli
Mike Suhner
Alex Dähler

MEHR VOM LEBEN

MEHR LEICHTIGKEIT

www.tkb.ch



**Thurgauer
Kantonalbank**

Datum	Wann	Was/Bemerkung
So. 29.05.16	ab 07.00 Uhr	Startnummernausgabe Schwimmbad/Wechselzone
	07.30 Uhr	Öffnung Velopark bei der Wechselzone
	08.30 Uhr	Start Schüler 1, Intervall
	08.40 Uhr	Start Schüler 2, Intervall
	09.00 Uhr	Start Jugend A+B, Intervall
	09.35 Uhr	Start Staffeln, Intervall
ab	09.45 Uhr	Start Short Distance, Intervall 15 Sek.
ab	10.25 Uhr	Start Long Distance, Intervall 15 Sek.
	12.00 Uhr	Siegerehrung Kategorien Jugend+Schüler
	14.00 Uhr	Siegerehrung restliche Kategorien
	Hinweis	Es werden nur am Sonntag Startnummern ausgegeben.



Die Druckerei in Frauenfeld. In allen Disziplinen vorne dabei.

GENIUS

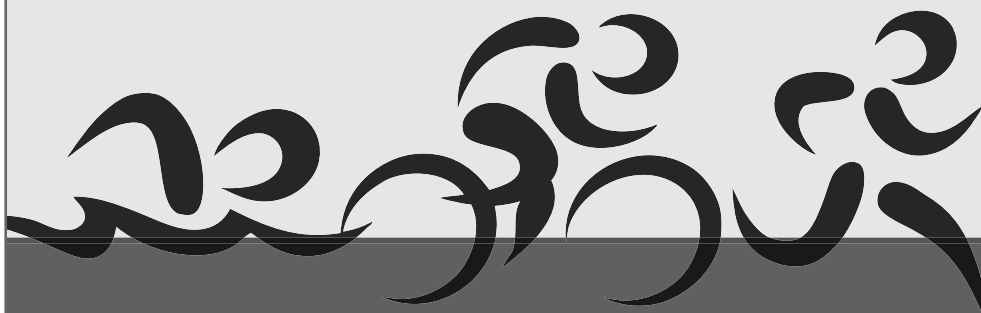
GENIUS MEDIA AG

Gestaltung | Satz | Offsetdruck | Digitaldruck

Zürcherstrasse 180 | 8500 Frauenfeld

T 052 723 60 70 | www.geniusmedia.ch

- Regelmässig trainieren.
- Sich vor dem Wettkampf mit den Strecken vertraut machen. Es ist sehr hilfreich, die Strecke einmal im Wettkampfbecken abzuschwimmen resp. die Velo- oder Laufstrecke vorgängig einmal zu absolvieren.
- Die Wechsel Schwimmen > Rad und Rad > Laufen trainieren.
- Rechtzeitig am Wettkampfgelände eintreffen und genügend Zeit einkalkulieren.
- Sich mit dem Wettkampfgelände vertraut machen. Wo geht es lang nach dem Schwimmen? Wie gelange ich auf die Laufstrecke?
- Freundlich zu den Helfern sein 😊.
- Den genauen Standort des Velos einprägen. Manche Athleten markieren Ihr Velo z.B. mit einem auffälligen Handtuch.
- Velo-Helm, Brille und Startnummer so am Velo anbringen, dass sie nicht leicht herunterfallen können.
- Zum Schwimmstart je nach Witterung ein warmes Handtuch oder Jacke mitnehmen. Es kann je nach Witterung recht kalt werden beim Warten.
- Sich darauf einstellen, dass man beim Schwimmen überholt und touchiert werden kann.
- Beim Wechsel auf das Velo die Kleidung nicht wechseln, sondern nur abtrocknen und bei Kälte etwas Warmes überziehen. Gute Kleidung trocknet schnell auf dem Velo.
- Ein Gummiband statt Sicherheitsnadeln für die Befestigung der Startnummer verwenden.
- Kein Risiko auf der Radstrecke eingehen, Sicherheit geht vor, Safety first.
- Nach dem Zieleinlauf: Luft holen und sich etwas gönnen!



Chum zu üs! TRI-Frauenfeld

Der TRI-Frauenfeld ist seit über 20 Jahren der grösste und erfolgreichste Triathlon Club im Kanton Thurgau. Der TRI-Frauenfeld bietet optimale Trainingsmöglichkeiten für die Vorbereitung auf Triathlon-, Multisport- und weitere Ausdauerwettkämpfe.

Bist du auch dabei?

— Schwimmtrainings

1 bis 2x pro Woche in verschiedenen Leistungsklassen, kostenloses Schnuppertraining jederzeit möglich

— Trainingslager

— Seeschwimmen

— Schneesport-Wochenende

Weitere Events und Jahresprogramm unter www.tri-frauenfeld.ch

Für weitere Infos kannst du dich gerne bei uns melden.

TRI-Frauenfeld
8500 Frauenfeld

swim@tri-frauenfeld.ch
www.tri-frauenfeld.ch



1. Startnummer vor dem hinteren Eingang der Badi Frauenfeld abholen. Das Velo mit der Startnummer am hinteren Bremskabel markieren.
2. Das Velo in die Wechselzone einchecken. Hierbei wird die Startnummer von Helfern auf dem linken Handrücken angebracht.
3. Das Velo bei der richtigen Nummer hinstellen und Helm, Brille, Veloschuhe, Laufschuhe, etc. platzieren.
4. Sich rechtzeitig zum Schwimmstart begeben, allenfalls warme Kleidung mitnehmen. Die Startnummer wird von Helfern mit Filzstift auf dem rechten Oberarm angebracht.
5. Nach dem Startsignal des Schwimmleiters mit den Füßen voran ins Becken eintauchen und links schwimmen. Am Ende der Bahn unter der Abtrennung durchtauchen und auf die nächste Bahn wechseln.
6. Nach dem Verlassen des Schwimmbeckens in die Wechselzone rennen, in die Velokleidung wechseln. Den Helm aufsetzen und schliessen. Die Startnummer am Rücken befestigen. Das Velo zum Ausgang der Wechselzone schieben und nach der dafür vorgesehenen Aufstiegslinie aufsitzen und losfahren.
7. Bei der Wiederankunft bei der Wechselzone absitzen und das Rad zum Platz schieben.
8. In die Laufkleidung wechseln, Startnummer nach vorne wechseln und die Laufstrecke absolvieren.
9. Die Laufintensität so einstellen, dass man sich wohl fühlt damit. Bei Unwohlsein gehen.

Abmeldung	<ul style="list-style-type: none">– Bei Abmeldung erfolgt keine Rückerstattung des einbezahlten Startgeldes– Ein Startplatztausch ist ausgeschlossen– Der Startplatz kann nicht auf das nächste Jahr übertragen werden
Auskunft	Telefon: +41 52 366 50 82 E-Mail: info@triathlon-frauenfeld.ch
Bestimmungen	Es gilt das Wettkampfreglement des tri-verbandes (siehe Seite 26)
Check-In / Startnummernausgabe /	Sonntag, 29.05.16, ab 7.00 bis spätestens 1 Stunde vor Kategorienstart möglich
Nachmeldungen	Keine Nachmeldung möglich falls ausverkauft
Doping	Siehe Seite 14
Einschwimmen	Das Sportbecken ist durch die acht Bahnen ausgelastet. Einschwimmen ist im unteren Becken (nicht beheizt) möglich.
Festwirtschaft	Auf dem Festgelände gibt es eine reichhaltige Auswahl an Getränken und Verpflegung.
Finisherpreis	Jede/r Teilnehmer/in erhält bei Vorzeigen der Startnummer einen Finisherpreis.
Fundbüro	Beim Speaker
Garderoben / Duschen	Es können die Garderoben und Duschen im Freibad benutzt werden.
Haftung:	Der Organisator und seine Partner übernehmen keine Haftung für Risiken des Teilnehmers aller Art, insbesondere gesundheitlicher Natur. Der Teilnehmer ist dafür verantwortlich, in gut trainiertem Zustand sowie körperlich gesund am Start zu erscheinen. ▶

- Die Versicherung für Unfälle, Diebstahl und Haftung gegenüber Dritten ist Sache des Teilnehmers.
- Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung gegenüber Zuschauern und Dritten ab.
- Der Organisator übernimmt keine Haftung für unentgeltlich verwahrte Gegenstände.

Helfer

Unsere 130 Helfer arbeiten ehrenamtlich. Sie sind primär für die Sicherung der Strecke zuständig und keine Wegweiser. Alle Athleten haben sich vorgängig selber über die Streckenführung zu informieren.

Parkplätze

Nur auf den vom Veranstalter bezeichneten Parkplätzen, bitte Weisungen beachten.

Preise und Rangverkündigung

- Das Preisgeld für Long Distance Overall beträgt insgesamt CHF 1'000.–

Herren	Damen
1. Rang 250.–	1. Rang 250.–
2. Rang 150.–	2. Rang 150.–
3. Rang 100.–	3. Rang 100.–
- Die ersten Drei aller Kategorien erhalten Naturalpreise

Ranglisten

Die Ranglisten sind auf der Homepage des triathlon-frauenfeld.ch und bei Data-sport abrufbar.

Sanität

In der Wechselzone befindet sich ein Sanitätsposten sowie 2 patrouillierende Rettungssanitäter.

Sicherheit

Die Sicherheit ist Sache der Teilnehmer. Die Radstrecke ist nicht abgesperrt! Die Verkehrsregeln sind zu jeder Zeit einzuhalten. Es muss auf halbe Sichtdistanz angehalten bzw. ausgewichen werden können. An Kreuzungen und in Abfahrten müssen die Athleten besondere Vorsicht walten lassen.

Staffel	<ul style="list-style-type: none">– Chip-Übergabe Schwimmen/Radfahren: In der Wechselzone– Chip-Übergabe Radfahren/Laufen: In der Wechselzone <p>Der Chip muss am Fussgelenk getragen werden.</p>
Startnummern	<p>Müssen gut sichtbar getragen werden Velo: hinten, Laufen: vorne. Beim Eintritt in die Wechselzone/Check-in wird die Startnummer auf den linken Handrücken aufgetragen. Beim Schwimmstart zusätzlich auf dem rechten Oberarm.</p>
Streckenführung	<p>Markierungen und Helfer erleichtern die Naviga- tion. Jeder Athlet ist selber verantwortlich, sich über die Streckenführung zu informieren. Für Fehlleitungen kann der Veranstalter keine Haftung übernehmen. Beachten Sie die Abzweigung auf die 2. Runde.</p>
Persönliche Startzeit Schwimmen	<ul style="list-style-type: none">– Auf Homepage, ab Freitag, 27.05.16 publiziert– Am Sonntag, 29.05.16 auf dem Wettkampf- gelände angeschlagen
Thurgauer Meisterschaft	<p>Im Rahmen des triathlon-frauenfeld.ch wird eine kantonale Meisterschaft zur Ermittlung des besten und der besten Thurgauer Triathlon- Athlet/in durchgeführt. Die Selektion der Teil- nehmer erfolgt automatisch bei der Anmeldung über Datasport.</p>
Toiletten	<p>Können auf dem Festgelände sowie im Freibad benützt werden.</p>
Verpflegung	<p>Siehe Seite 24</p>

Teilnehmerinformationen

Versicherung	Unfall- und Haftpflichtversicherung sind Sache der Teilnehmer.
Wechselzone	Nach 8.30 Uhr nur noch teilweise Zugang zur Wechselzone.
Zeitmessung	Datasport Der Chip ist Eigentum der Firma Datasport, von Athleten am Ziel nicht abgegebene Chips sind den Technischen Diensten zu melden (Mail) zeitmessung@thriathlon-frauenfeld.ch . Bei Verlust oder nicht erfolgter Rückgabe werden die Kosten des Chips dem Athleten verrechnet.
Zugang Badi	Bei Wettkampfe «Schwimmen» um 12.00 Uhr wird der hintere Badi-Eingang geschlossen. Wettkämpfer können die Badi weiterhin über den Haupteingang gratis benutzen. Es dürfen keine Fahrräder in die Badi mitgenommen werden!

Dopingkontrollen gemäss Dopingstatuten Swiss Olympic

Dopingkontrollen sind jederzeit möglich und müssen von den Teilnehmenden absolviert werden, unabhängig davon, ob sie eine Lizenz des tri-Verbandes besitzen oder nicht. Die Teilnehmenden anerkennen die Durchführung der Kontrollen gemäss Swiss Olympic-Vorschriften. Wer die Vorschriften missachtet wird mindestens vom Wettkampf disqualifiziert. Weitere Sanktionen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Die einschlägigen Vorschriften können auf dem Internet unter www.dopinginfo.ch konsultiert werden. Dort sind die Listen der verbotenen Substanzen und Methoden sowie die erlaubten Medikamente abrufbar. Zudem gibt es eine Telefonhotline für Medikamentenauskünfte: 0900 567 587 (CHF 2.40/min.)

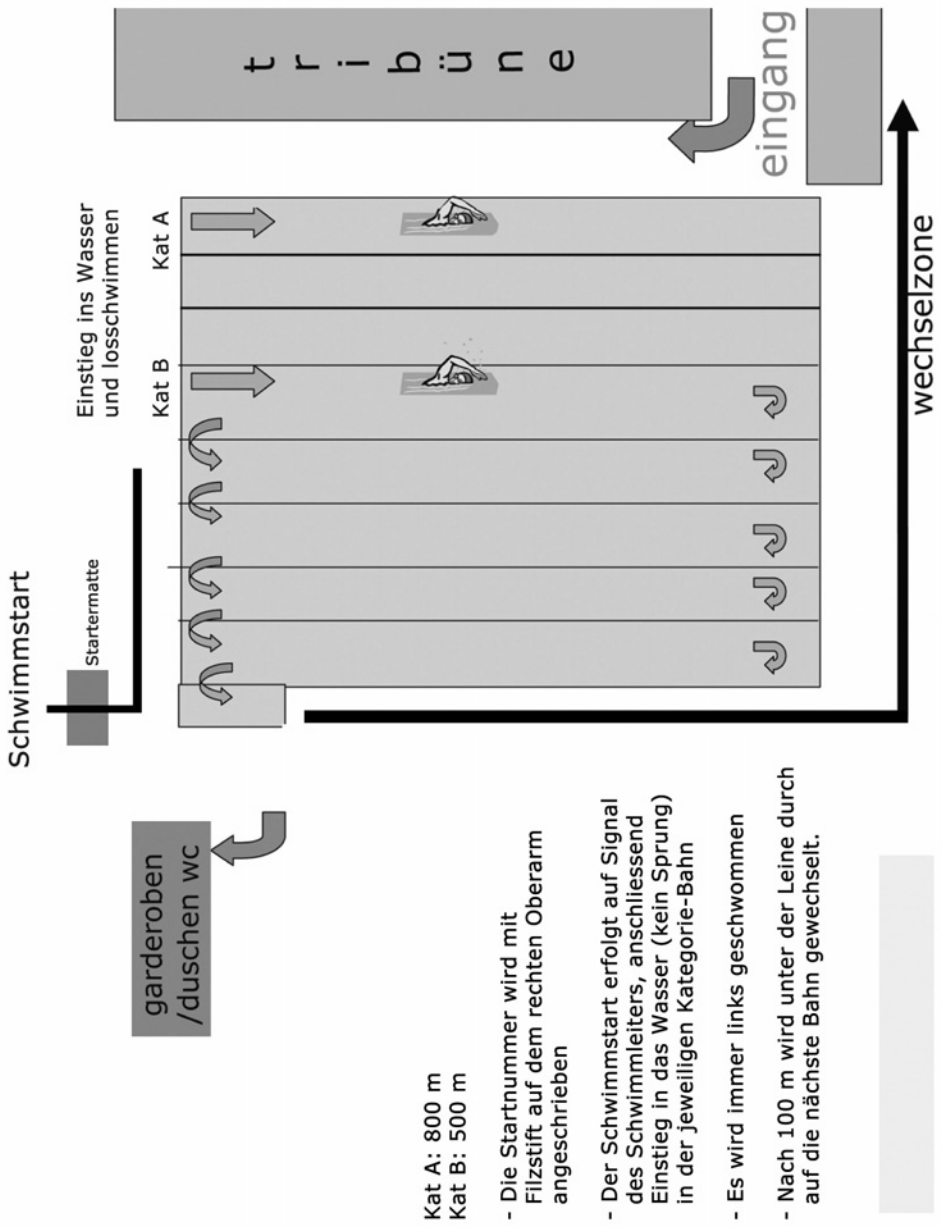
Kategorien

Kategorien	Schwimmen	Rad	Laufen	Start ab 8.30 Uhr
A Long Distance (Volks- triathlon und Elite)	800 m	34 km (2 gr. Runden)	7,2 km (4 Runden)	Staffelstart ab 10.25 Uhr
B Short Distance (Einsteiger)	500 m	17 km (1 gr. Runde)	5,4 km (3 Runden)	Staffelstart ab 9.45 Uhr
C Jugend Triathlon	300 m	8 km (1 Runde)	1,8 km (1 Runde)	Staffelstart ab 9.00 Uhr
D Staffel	500 m	17 km (1 gr. Runde)	5,4 km (3 Runden)	Staffelstart ab 9.35 Uhr
E Schüler 2	200 m	5,5 km (2 Runden)	1,2 km (1 Runde)	Staffelstart ab 8.40 Uhr
F Schüler 1	100 m	3 km (1 Runde)	1,0 km (1 Runde)	Staffelstart ab 8.30 Uhr

Kategorien		Code Herren	Code Damen	Startgeld	Preise
A Hauptklasse	1982–98	10	20	65.–	Preisgeld Total CHF 1000.–
A Altersklasse 1	1972–81	11	21	65.–	
A Altersklasse 2	1962–71	12	22	65.–	
A Altersklasse 3	1961 und älter	13	23	65.–	
B Hauptklasse	1982–98	30	40	55.–	Naturalpreise
B Altersklasse 1	1972–81	31	41	55.–	
B Altersklasse 2	1962–71	32	42	55.–	
B Altersklasse 3	1961 und älter	33	43	55.–	
C Jugend A	1999+2000	50	60	25.–	Naturalpreise
C Jugend B	2001+2002	51	61	25.–	
D Staffeln	Open	70	70	75.–	Naturalpreise
E Schüler 2	2003+2004	52	62	25.–	Naturalpreise
F Schüler 1	2005+2006	53	63	25.–	Naturalpreise

Aus allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Kategorie A (Long Distance), welche ihren Wohnsitz im Kanton Thurgau haben, wird in einer separaten Wertung der Thurgauer Meister und die Thurgauer Meisterin erkoren.

Streckenplan Die Schwimmstrecke (Intervall)



Kat A: 800 m
 Kat B: 500 m

- Die Startnummer wird mit Filzstift auf dem rechten Oberarm angeschrieben
- Der Schwimmstart erfolgt auf Signal des Schwimmleiters, anschließend Einstieg in das Wasser (kein Sprung) in der jeweiligen Kategorie-Bahn
- Es wird immer links geschwommen
- Nach 100 m wird unter der Leine durch auf die nächste Bahn gewechselt.



Perfekter von vorn bis hinten.

New Hyundai Santa Fe
Ab CHF 36 990.—*

* New Santa Fe 2.2 CRDi 4WD Origo, Abb.: 2.2 CRDi 4WD Vertex ab CHF 48 190.—. Normverbrauch gesamt 2.2 CRDi 4WD: 5.7 (Benzin-äquivalent 6.4) | 6.1 (Benzinäquivalent 6.8) l/100 km, CO₂-Ausstoss: 149 | 161 g/km, Energieeffizienz-Kat. D | E. Ø CH CO₂: 139 g/km. Unverbindliche Nettopreisempfehlung, CHF inkl. 8% MwSt.



NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.

Mit dem Hyundai Santa Fe gewinnen Sie in jeder Disziplin.

GARAGE GERMANN AG
Ihr Kompetenz-Zentrum rund ums Auto

Garage Germann AG, Messenriet 33,
8502 Frauenfeld, Telefon 052 723 50 00,
garage-germann.ch

Die feinen Schweizer Teigwaren

B⁺SCHÜSSIG

Schweizer Teigwaren seit 1876



(Hinweis für Triathleten...
... die sind im Wasser unschlagbar!)

Swiss Premium
Quality

Die feinen BSCHÜSSIG Teigwaren sind ganz in eurer Nähe
in unserem Fabrikladen, oder auch ganz bequem von
zu Hause aus in unserem Online-Shop er-
hältlich... ein Klick & Pasta!



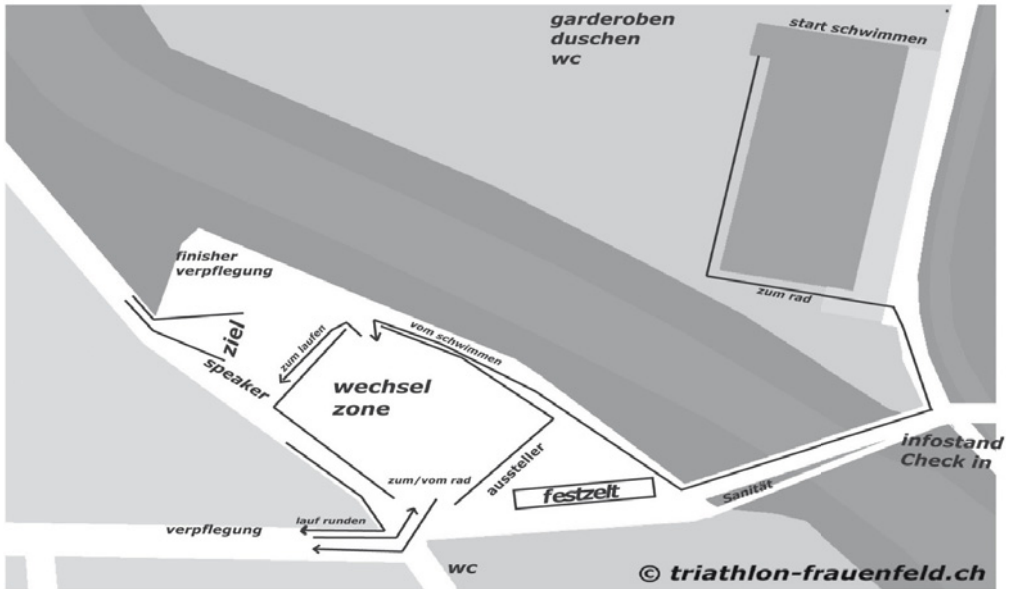
www.pastaplus-shop.ch

www.bschuessig.ch

Erhältlich bei Coop Megastore, Volg und Spar



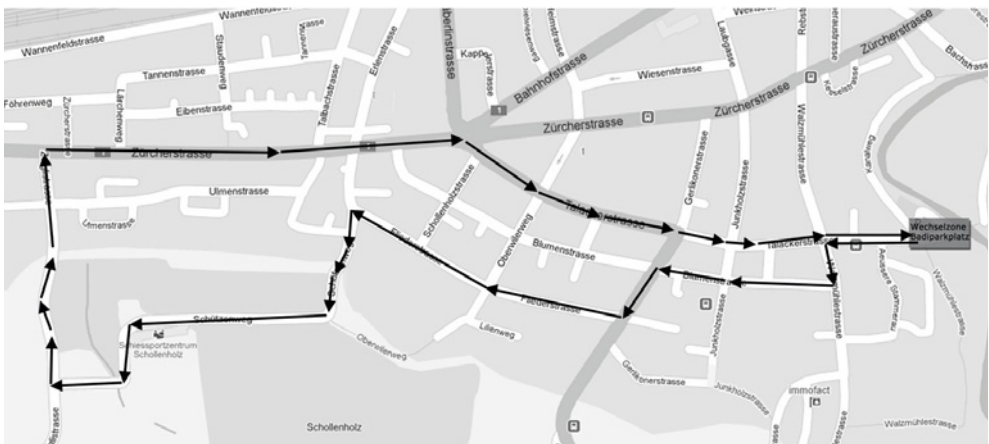
Wechselzone Übersicht



Streckenplan Radstrecke Schüler

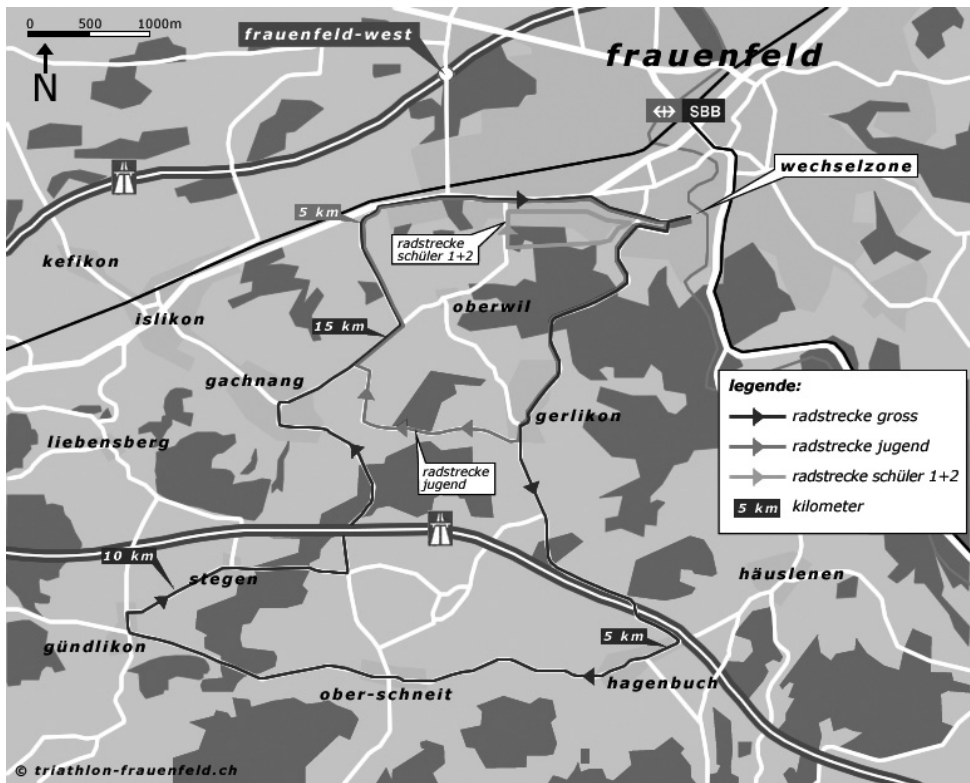
Radstrecke Schüler 1 (1 × Runde)

Radstrecke Schüler 2 (2 × Runde)



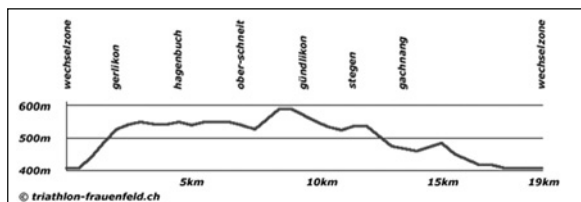
Badiparkplatz → Talackerstr. → Walzmühlestr. → Blumenstr. → Gerlikonerstr. → Fliederstr. → Schützenweg → Zeligstr. → Zürcherstr. → Talackerstr. → Badiparkplatz

Streckenplan Radstrecke

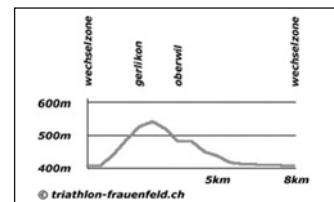


- Die Radstrecke wird auf einem abwechslungsreichen, coupierten Rundkurs südwestlich der Stadt Frauenfeld auf verkehrsarmen Strassen ausgetragen
- Schüler 1, Kategorie F, 3 km
- Schüler 2, Kategorie E, 5 km, 2 Runden à 2,5 km
- Die Kategorie C bewältigt die kleine Radstrecke à 8 km
- Die Kategorie A bestreitet die grosse Radstrecke à 17 km zweimal
- Die Kategorien B und D bestreiten die grosse Radstrecke à 17 km einmal
- Die Radstrecke ist mit gelben Richtungspfeilen gekennzeichnet
- **Die Strecken sind für den Verkehr nicht gesperrt -> Verkehrsregeln beachten und vorsichtig fahren!**

Grosse Radstrecke



Radstrecke Jugend





GETRÄNKE
HAHN

*Genuss
pur*

Weine
Spirituosen
Bierspezialitäten
Geschenksideen

Langfeldstr. 58 | 8500 Frauenfeld | T 052 728 99 11
F 052 728 99 10 | info@getraenke-hahn.ch

getraenke-hahn.ch

**Schaumstoff
Verpackungstechnik**

vibraplast

Lärmschutz / Schwingungsisolation
Gummitechnik / Kunststoffe
Antriebstechnik / Schläuche

Vibraplast AG
Wittenwilstrasse 25 / 8355 Aadorf
Telefon 052 368 00 50 / Fax 052 368 00 51
info@vibraplast.ch / www.vibraplast.ch

**Strahlenschutz für
Mobiltelefone**

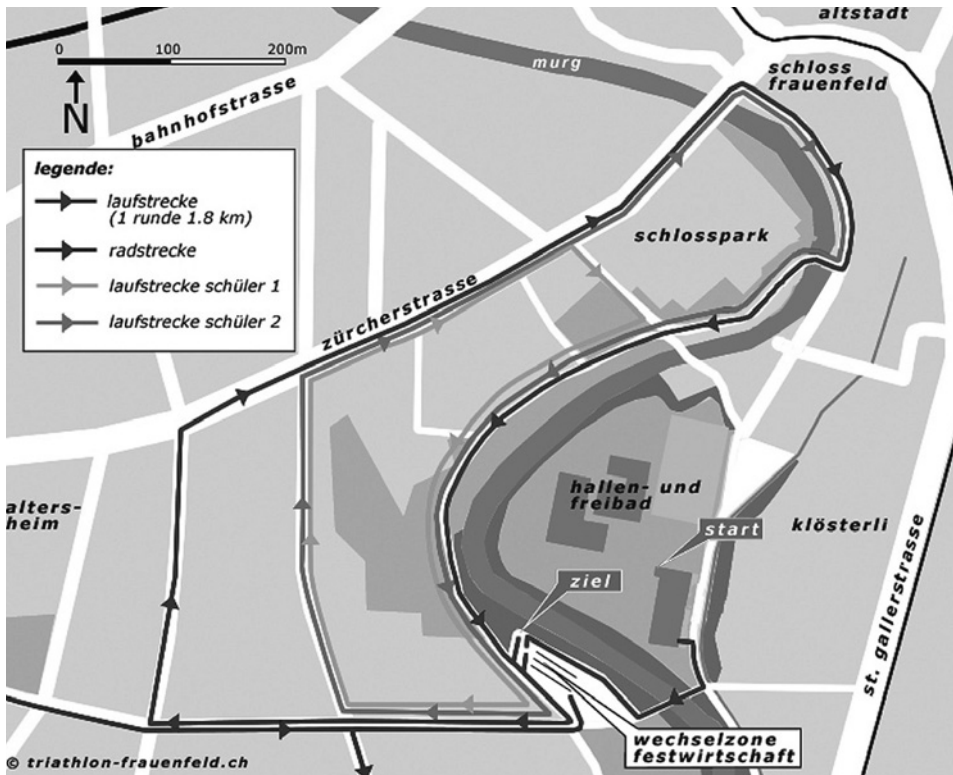
Der HandyBecher

NEU!

Schutz vor
Handy-
Strahlung
für Mensch
und alle
Geräte

www.handybecher.ch

DataPresent GmbH - 8546 Kefikon - Rietwiesenstr 12
Tel 052 366 50 82 - info@handybecher.com



- Das Laufen erfolgt auf einer attraktiven Rundstrecke auf grösstenteils asphaltierten Strassen in der der Stadt Frauenfeld
- Kategorie F Schüler 1, 1 Runde à 1,0 km
- Kategorie E Schüler 2, 1 Runde à 1,2 km
- Kategorie C bewältigt die Laufstrecke à 1,8km einmal
- Die Kategorien B und D bestreiten die Laufstrecke à 1,8km dreimal, total 5,4 km
- Die Kategori A bestreitet die Laufstrecke à 1,8km viermal, total 7,2 km
- Jede/r ist für die Kontrolle der absolvierten Runden selbst verantwortlich

Mentale Stärke – Training und Coaching

Für Sport • Beruf • Schule • Studium • Entertainment • Führungskräfte • Künstler • Alltag

Mit mentalen Methoden sind Sie nicht nur im Sport erfolgreicher...

Fit im Kopf - mental stark. Ob im Sport, Beruf, Alltag, Schule, Studium oder als Musiker, Schauspieler, Tänzer etc. Immer wenn es darauf ankommt Spitzenleistungen zu vollbringen, ist die mentale Stärke wichtig. Leistungsdruck, Spannungen, Hektik, Stress, sich über Kleinigkeiten aufregen; das alles gehört dank mentaler Stärke der Vergangenheit an.

Erleben Sie, was die mentalen Trainingsmethoden bewirken können und erfahren Sie, wie sie Ihre persönliche Leistungsfähigkeit verbessern können. Lernen Sie, auch unter Druck Ihre beste Leistung abzurufen. Im Sport, Beruf, in der Schule oder im Studium, als Musiker, Artist oder Tänzer.



MENTAL-TOP

sportpsychologisches training • coaching • beratung

8501 Frauenfeld Speicherstrasse 41
Tel. 052 720 69 93 www.mental-top.ch

Mitglied Netzwerk Top-Mental-Trainer Basel

TOP-MENTAL-Trainer in den Regionen: • Basel-Deutschland, Robert Lauber, Tel. 061 641 03 28 • Basel-Region, Sidonie Repond, Tel. 079 501 71 53 • Bern-Fribourg, Beat Glücki, Tel. 076 604 50 05 • Innerschweiz-Zürich, Adriano Crusco, Tel. 041 240 77 88 • Olten-Zürich, Matthias Stäubli, Tel. 079 466 86 11 • St. Gallen-Graubünden, Maura Graglia, Tel. 079 416 18 03 • Thurgau-Ostschweiz, Peter Schaltegger, Tel. 052 720 69 93 • Sekretariat Top-Mental: www.top-mental.ch

74722



Mit den Sicherheitsbausteinen
profitieren Sie von vielen Vorteilen.
Gerne beraten wir Sie persönlich.

Generalagentur Thurgau

Hanspeter Müller
Thundorferstrasse 37
CH-8500 Frauenfeld
Tel. +41 58 285 63 02

Wir machen Sie sicherer.

www.baloise.ch



Schwimmstart	kein Verpflegungsposten
Radstrecke	kein Verpflegungsposten
Laufstrecke	Sponsergetränke und Riegel (bei Wechselzone)
Finisherzone	Sponsergetränke und Riegel sowie Früchte



www.rutishauser-lengwil.ch

info@rutishauser-lengwil.ch

RutisHüüsli – Hofeigene Produkte Selbstbedienung 7x24 Std.

Ganzjährig	Süssmost Brennholz (auf Bestellung)
Saisonal	Grünspargeln Erdbeeren Kartoffeln Äpfel Kirschen Zwetschgen

R
U
T
I
S
H
A
U
S
E
R

Matthias Rutishauser, Lengwilerstrasse 17, 8574 Dettighofen/Lengwil, Mobile 078 743 63 75



Langlaufpauschalen «all in one»

im *** Aktivhotel Astoria, Ulrichen – Obergoms VS
während der ganzen Wintersaison 2015/16 buchbar

3 bis 7-Tages Langlaufpauschalen inkl.

- Langlaufunterricht
- Individuelle Abstimmung des Programms
- Wachseminar, Videoanalyse, Kombiticket Loipe & Bahn
- Unterkunft in neuen Panorama-Superior DZ oder Standard DZ
- Welcome-Apéro, Geniesser-Frühstücksbuffet und herzhaftes 5-Gang Abendessen
- Traumhafte Lage zur Loipe & Bergwelt

Sämtliche Langlaufpauschalen im Detail zu finden auf:
www.triple-l.ch

Auskünfte und Reservation:

Aktivhotel Astoria
Familie Imwinkelried-Imfeld
CH-3988 Ulrichen VS
Telefon +41 (0)27 973 12 35
www.astoria-obergoms.ch



- Die ausführlichen Regeln können unter folgender Adresse bezogen werden:
Schweizerischer Triathlon Verband (tri), Postfach 296, 8046 Zürich,
Telefon 044 371 80 10, Fax 044 371 80 09, E-Mail info@trisuise.ch
- Es ist verboten, andere Teilnehmer in irgendeiner Form zu behindern.
Strafe: Disqualifikation
- Die Kleiderwechsel haben am zugewiesenen Wechselplatz zu erfolgen.
Das Rad muss ebenfalls in der vorgeschriebenen Form und am dafür vorgesehenen Platz deponiert werden.
- Teilnehmer dürfen nicht von Tempomachern oder Betreuern begleitet werden.
Strafe: Disqualifikation
- Jeder Schwimmstil ist erlaubt.
- Reparaturen am Rad während des Wettkampfs dürfen nur von Athleten und Athletinnen selber ausgeführt werden.
- Die Verkehrsregeln sind unbedingt zu beachten.
- Die Teilnehmer haben einen offiziell zugelassenen Schalenhelm zu tragen.
Die Tragepflicht (Helmriemen geschlossen) beginnt vor dem Verlassen der Wechselzone (vor dem Überqueren des Balkens) und endet nach dem Eintritt in die Wechselzone (nach Überschreiten des Balkens).
Strafe: Disqualifikation
- Radfahren ist in der Wechselzone nicht erlaubt.
- Windschattenfahren, sei es hinter oder neben Teilnehmern, ist verboten. Der minimale Abstand zwischen zwei Rädern muss 5 m betragen. Werden Teilnehmer überholt, haben sie unverzüglich dafür zu sorgen, dass der 5 m-Abstand wieder hergestellt wird.
Strafe: Disqualifikation
- Der Laufstil ist frei, d. h. es ist erlaubt, zu gehen.
- Neopren ist nicht erlaubt, die Wassertemperatur beträgt 24°C.

Natürlich frische Energie

60% Apfelsaft mit 40% Mineralwasser



Informationen zur Saft-Herstellung: www.moehl.ch

MÖHL
Mosterei Möhl AG, 9320 Arbon

Kuhle Beschriftungen und Plakate



Capa Kurzfeldstr. 11a • 8500 Frauenfeld • www.capa.ch

Der 15. Triathlon Frauenfeld findet im Mai 2017 statt. Wir würden uns freuen, wenn auch Du wieder dabei bist. Infos erhältst Du wieder über unsere Homepage triathlon-frauenfeld.ch.

Bis dann ...

Danke

Dank gilt allen Athleten, die am Triathlon Frauenfeld an den Start gehen.

Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, ohne die der Wettkampf nicht stattfinden könnte.

Dank gilt allen Sponsoren, die den triathlon-frauenfeld unterstützen.

Dank gilt der Stadt Frauenfeld, den Werkbetrieben, der Polizei TG und Polizei ZH.

Dank gilt allen Gemeinden, die die Durchfahrt ermöglichen und unterstützen.

Dank gilt den Mitgliedern des alten OK-Teams, die uns mit Rat und Tat unterstützen.

TÄGLICH 136 STUFEN
SIND FÜR MICH
DIE BESTE MEDIZIN.



Je mehr Sie für Ihre Gesundheit tun, desto mehr zahlt es sich aus.

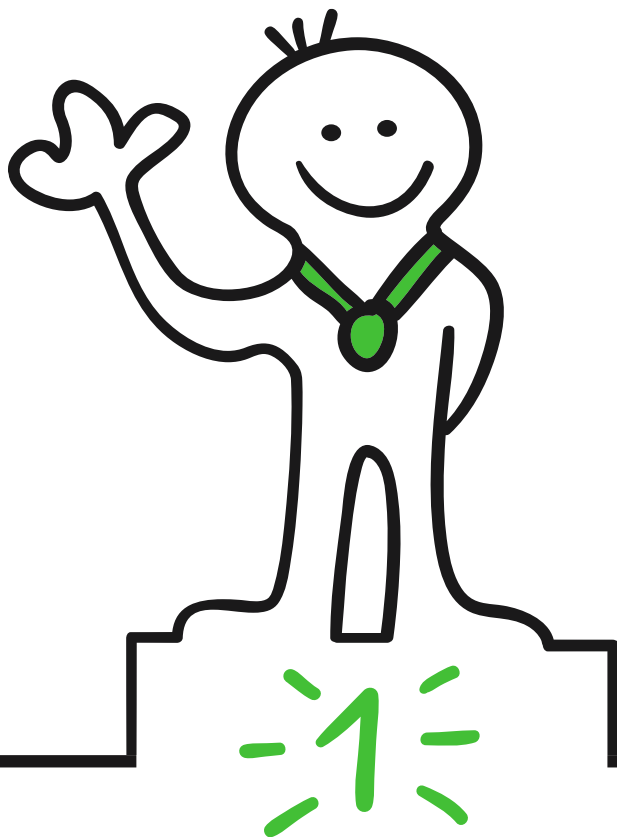
Sie und wir verfolgen ein gemeinsames Ziel: Ihre beste Gesundheit. Darum unterstützen wir Sie in Ihrem aktiven Lebensstil mit Beiträgen von bis zu CHF 800.- für Bewegung, Ernährung und Entspannung. Mit dem neuen BENEVITA Bonusprogramm profitieren Sie zusätzlich von attraktiven Prämienrabatten. Sprechen Sie mit uns über Ihren persönlichen Versicherungsschutz. **Telefon 0800 80 90 80. Mehr Infos unter swica.ch**

FÜR DIE BESTE MEDIZIN.

SWICA

Nichts leichter als ...

erfolgreich sein.



erdgas



Die freundliche Energie.